



# ACTIVITÉS PLEIN AIR

## Tarif et planning 2022-2023

Activités de plein air		
<b>Mercredi</b>	10h -> 11h	<a href="#">Marche en colline suivant planning</a>
<b>Jeudi 1 fois/mois</b>	Journée	<a href="#">Randonnée promenade selon calendrier trimestriel</a>
<b>Dimanche 1 fois/mois</b>	Journée	<a href="#">Randonnée pédestre suivant calendrier trimestriel</a>

**Pour les nouveaux adhérents, vous pouvez profiter d'une randonnée d'essai gratuite, sans obligation d'inscription.**

### TARIF ANNUEL UNIQUE

30€, individuel

### MARCHE EN COLLINE

Cette activité, limitée à une heure de marche, permet de s'entraîner et s'entraider pendant une marche rapide. Elle favorise le développement de la capacité respiratoire et renforce le muscle cardiaque.

Cette activité est recommandée pour les personnes ne sachant pas très bien où elles en sont de leur capacité à marcher.

### RANDONNÉE PROMENADE

La randonnée du jeudi consiste en une randonnée de la journée. Le plus souvent le temps de trajet en véhicule est de l'ordre 1/2 h à 3/4 h. La distance à parcourir est d'environ 12 km, le dénivelé positif est inférieur à 300m.

Le rendez vous des véhicules est au départ de la randonnée (voir le guide) mais un départ de covoiturage est prévu au parking des Bruyères à Marignane à 9h15 pour un départ à 9h30.

Attention cet horaire est modifié durant les mois d'hiver.

### RANDONNÉE PÉDESTRE

La randonnée du dimanche consiste en une randonnée de la journée. Le plus souvent le temps de trajet en véhicule est inférieur à 1h. La distance à parcourir est en général inférieure à 15 km, le dénivelé positif est inférieur à 800m.

Le rendez vous est fixé au départ de la randonnée (voir le guide) mais un départ de covoiturage est prévu au parking des Bruyères à Marignane à 8h30 pour un départ à 8h45

Attention cet horaire est modifié durant les mois d'hiver.

Prévoir dans tous les cas:

- des chaussures de marche,
- des vêtements adaptés aux conditions météorologiques,
- le pic-nic, des petits grignotages,
- de l'eau en quantité suffisante en fonction de la saison.
- votre bonne humeur,
- tout autre accessoire que vous jugez nécessaire.